

*gesund – stark – miteinander*  
**Tagung Bildung Bern**



**Mittwoch, 25. Februar 2026**  
**OSLA Langnau**

## *gesund – stark – miteinander*

Das Thema «gesund – stark – miteinander» begleitet uns in unserer täglichen Arbeit auf vielfältige Weise: im Klassenzimmer, im Kollegium und in unserem persönlichen Leben. Schule ist ein Ort des Lernens, aber auch ein Ort der Begegnung und manchmal der Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass wir Wege finden, Gesundheit, Stärke und Gemeinschaft bewusst zu pflegen – bei unseren Schülerinnen und Schülern ebenso wie bei uns.

Unsere Tagung wird musikalisch von der Musikerin Sara Grimm umrahmt und als Referentin wird uns Joy Krippendorf das Schulfach ICH und die Plattform Kindness education vorstellen. Die Workshops sollen Impulse geben, neue Perspektiven eröffnen und Räume für Austausch schaffen. Nutzen wir diesen Tag, um voneinander zu lernen, uns gegenseitig zu inspirieren und gestärkt in unseren Schulalltag zurückzukehren.

Wir wünschen eine bereichernde, stärkende und verbindende Tagung!

Das Tagungsorganisationsteam  
Rachel Hasler, Seline Grütter, Isabelle Röthlisberger

## *Inhaltsverzeichnis*

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Tagungsprogramm</b>                | <b>4</b>  |
| <b>Porträts Künstlerin/Referentin</b> | <b>5</b>  |
| <b>Übersicht Workshops</b>            | <b>6</b>  |
| <b>Workshops</b>                      | <b>7</b>  |
| <b>Tagungsort</b>                     | <b>10</b> |
| <b>Anmeldebedingungen</b>             | <b>11</b> |
| <b>Organisationsteam</b>              | <b>11</b> |

## *Tagungsprogramm*

- 13.30 Begrüssung**
- 13.35 Einstimmung mit Sara Grimm**
- 13.45 Organisatorisches**
- 13.50 Referat Joy Krippendorf**
- 14.30 Workshop – Teil 1**
- 15.15 Pause**
- 15.45 Workshop – Teil 2**
- 16.35 Ausklang mit Sara Grimm**
- 17.00 Schluss der Tagung**



### *Sara Grimm*

Sara Grimm liebt den Wohlklang im Geräusch und den Sinn im Unsinn. Ihr künstlerischer Ausdruck bewegt sich an der Schnittstelle von Performance und Musik. Sie hat einen Bachelor und Master in Musik und Bewegung an der Hochschule der Künste Bern absolviert. Als freischaffende Künstlerin arbeitet sie in verschiedenen Bands und transdisziplinären Projekten. Mit der Band frischfisch und der Bilder Bücherjukebox gestaltet sie Familienkonzerte auf Kleinkunsth Bühnen sowie Schulhauskonzerten im Rahmen der Kulturgutscheine. Solo ist sie als Loopkünstlerin unterwegs und wirkt als Komponistin und Performerin in Theater-, Tanz- und Zirkusprojekten, u. a. beim Zirkus Chnopf, am Origin Festival oder bei Madame Bissegger.



### *Joy Krippendorf*

Joy Krippendorf, Lehrerin und Mitbegründerin des Schulfachs ICH sowie der Vernetzungsplattform Kindness Education. Joy Krippendorf engagiert sich mit dem Schulfach ICH und Kindness Education für eine Bildungskultur, die Wohlbefinden, soziale Stärke und gelebte Menschlichkeit im Klassenzimmer und Schulen stärkt. Ihr Ansatz fördert Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen darin, achtsam mit sich und anderen umzugehen und so ein beziehungsorientiertes Miteinander zu gestalten, das von Mitgefühl, Dialogfähigkeit und Stärkung von Gemeinschaft geprägt ist – ganz im Sinne von «gesund – stark – miteinander».

## Übersicht Workshops

|           |  |          |
|-----------|--|----------|
| <b>01</b> | <b>Humor und Spiel als Gewaltprävention</b><br>Dominik Rentsch                                       | <b>7</b> |
| <b>02</b> | <b>Routinen aktiv gestalten – vom Denken ins Handeln kommen</b><br>Nathalie Peyer                    | <b>7</b> |
| <b>03</b> | <b>Gemeinsam taktvoll vorwärts</b><br>Stephan Rigert   | <b>7</b> |
| <b>04</b> | <b>Street Racket – Das Schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept</b><br>Street Racket GmbH Instruktor | <b>8</b> |
| <b>05</b> | <b>Wir machen «Druck» – Kreativ-Workshop mit MACHBAR</b><br>Gaby Kropf-Hofer                         | <b>8</b> |
| <b>06</b> | <b>Spielen stärkt das Miteinander</b><br>Sara Grimm  | <b>8</b> |
| <b>07</b> | <b>Teenis von innen heraus verstehen</b><br>Simona Zäh   | <b>9</b> |
| <b>08</b> | <b>Spielend Konflikte lösen</b><br>Seraina Grob  | <b>9</b> |
| <b>09</b> | <b>Tell your story differently ...</b><br>Simone Wahli   | <b>9</b> |

## Workshops

### 01 Humor und Spiel als Gewaltprävention

Unsere Fähigkeit, im täglichen Geschehen humorvoll zu handeln, wird ohne Pflege und bewusste Hingabe an die Stimmung des Humors und des Spiels immer mehr abnehmen. Viele Konflikte können durch den Humor und eine lebendige Spielkultur entschärft werden oder der Knoten entsteht erst gar nicht!  
Die Frage ist aber, wie ich auch in emotional schwierigen Situationen die nötige Aufmerksamkeit halten kann, um den Humor ins Spiel bringen zu können und mit welchen Übungen im Alltag die rechte Stimmung dafür geschaffen werden kann.

**Stufen:** alle

**Leitung:** Dominik Rentsch, Schauspieler, Clown, Theaterpädagoge

einmal genauer hinschauen und vielleicht etwas verändern? Vielleicht mit mehr Energie in den Tag starten, entspannter den Tag abschliessen oder freudvoller kochen? In diesem Workshop bleibt es nicht beim Denken. Mit kreativen Methoden gehen wir in die Ideengenerierung und entwickeln kleine Prototypen, die wir schon am nächsten Tag umsetzen und ausprobieren können. Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Workshop sind Neugier und Offenheit, sich lustvoll auf einen kreativen Prozess einzulassen.

**Stufen:** alle

**Leitung:** Nathalie Peyer

### 02 Routinen aktiv gestalten – vom Denken ins Handeln kommen

Routinen sind unsere alltäglichen Begleiterinnen. Gesunde Routinen sind wichtig, weil sie uns Struktur ins Leben bringen, weil sie meist automatisch laufen, unser Gehirn entlasten und deshalb stressreduzierend wirken. Sie wirken sich auf den ganzen Tag und somit auf unser Wohlbefinden, unsere Produktivität und Resilienz aus. In diesem Workshop reflektieren wir unsere täglichen Routinen. Was gibt uns Energie und was raubt sie uns? Wo möchten wir gerne

### 03 Gemeinsam taktvoll vorwärts

Gemeinsam die Kraft des Rhythmus auf verschiedenen Trommeln und Rhythmusinstrumenten erleben und so «spielerisch» etwas über sich selbst und die naturgegebenen Gesetzmässigkeiten des «Zusammenspiels» im Trommelorchester erfahren.

**Stufen:** alle

**Leitung:** Stephan Rigert

---

#### **04 Street Racket – Das Schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept**

Street Racket verwandelt jede Fläche in einen aktiven Lern- und Bewegungsraum – draussen wie drinnen. Das Schweizer Konzept verbindet gezielte Bewegungsförderung mit sozialen und kognitiven Elementen und eignet sich für alle Altersstufen. Durch einfache Regeln, hohe Niederschwelligkeit und kreative Spielideen entsteht ein Raum für gemeinsames Lernen, Spielentwicklung und bewegte Unterrichtsformen. Street Racket macht Lernen in Bewegung konkret erlebbar und stärkt nachweislich Konzentration, Motivation und Merkfähigkeit.

**Stufen:** alle

**Leitung:** Street Racket GmbH

---

#### **05 Wir machen «Druck» – Kreativ-Workshop mit MACHBAR**

MACHBAR steht für Kreativität, Me Time und Inspiration für Gross und Klein, Jung und Alt.

In diesem Workshop zeigen wir dir, dass es nicht immer hohe Kunst und grosser Aufwand sein muss, um etwas Schönes herzustellen. Wir stellen wirkungsvolle Stempel her und probieren diese gleich aus. Du bedruckst deinen persönlichen Kissenbezug (Natur, Grösse 50x50cm). Die Stempel, wie auch den Kissenbezug nimmst du im Anschluss mit nach Hause.

**Stufen:** alle

**Leitung:** Gaby Kropf-Hofer

**Materialkosten:** CHF 30.–, direkt der Kursleiterin zu zahlen

---

#### **06 Spielen stärkt das Miteinander**

Spielen ist mehr als Zeitvertreib: Es ist der Ursprung von Kreativität und die Grundlage für ein starkes Miteinander. In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden eine Reihe einfacher und lustvoller Spiele aus Theater, Bewegung und Musik. Sie beginnen mit kleinen, leichten Einstiegen, bei denen niemand Angst vor Blamieren haben muss. Schritt für Schritt steigern sich die Sequenzen in Intensität und fordern die Gruppe heraus, Vertrauen, Zusammenhalt und Spielfreude aufzubauen. So entsteht eine Sammlung von Spielideen, die ohne grossen Aufwand in den Unterricht integriert werden können – als Eisbrecher, zur Förderung der Gemeinschaft oder als Startpunkt für gemeinsames kreatives Schaffen.

**Mitbringen:**

Bequeme Kleidung und Spielfreude

**Stufen:** alle

**Leitung:** Sara Grimm

---

#### **07 Teenis von innen heraus verstehen**

Zu Beginn der Pubertät verändert sich das innere Wahrnehmen und Erleben unserer Schüler:innen ganz grundlegend. Ihr Bewusstsein wandelt sich, manchmal schleichend, manchmal explosionsartig. Dieser Wandel stellt sie vor enorme Herausforderungen. Und mehr noch: In ihm liegt ein Entwicklungsschritt verborgen, dessen Meisterung für die persönliche Entwicklung unserer Teenies grundlegend ist. Im Workshop tauchen wir gemeinsam in diese inneren Prozesse ein und schauen uns an, welche Rolle uns Erwachsenen dabei zukommt.

**Stufen:** Zyklus 2 und 3

**Leitung:** Simona Zäh

**Materialkosten:** CHF 5.–, Handout

---

#### **08 Spielend Konflikte lösen**

*Beziehungsstärkung durch gruppendynamische Spiele*

Konflikte gehören zum Schulalltag. Entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen. In diesem praxisnahen Workshop erfahren Lehrpersonen, wie gruppendynamische Spiele Beziehungen stärken und das Klassenklima verbessern. Themen wie Fehlerkultur, Präsenz, Frustrationstoleranz und Impulskontrolle werden spielerisch erlebbar. Mit viel Praxis, Tiefe und Spass.

**Stufen:** alle

**Leitung:** Seraina Grob

---

#### **09 Tell your story differently ...**

Im Collagen-Lyrik-Workshop werden mit unterschiedlichen Textverfahren (*écriture automatique, cadavre exquis, Wechseltext ...*) Texte kreiert und mittels mannigfaltigen Materialien Bildlandschaften collagiert. Der Workshop bietet die Möglichkeit eines ersten Kennenlernens des Erstellens von Text-Bild-Collagen.

**Stufen:** alle

**Leitung:** Simone Wahli

**Materialkosten:** CHF 5.–, direkt der Kursleiterin zu zahlen

## *Tagungsort*

Die Tagung findet im OSLA (ehemals Sekundarschule Langnau), Höhweg 10, 3550 Langnau, statt.

### **Mit dem Auto**

Am Dorfausgang Richtung Bern am Kreisel in die Bernstrasse einbiegen und Richtung Dorf/Bahnhof fahren. Nach der Brücke über die Geleise schräg links abbiegen und weiter der Bernstrasse folgen. Rechts in die Haldenstrasse und danach wiederum rechts in die Oberfeldstrasse fahren und dieser bis Parkplatz Kniematte folgen.

### **Mit der Bahn**

Vom Bahnhof das Postgässli hoch, an der Dorfstrasse kurz nach rechts, dann links in die Viehmarktstrasse und gleich danach rechts in den Höhenweg einbiegen. Dieser führt direkt zum Schulhaus. Der Tagungsort ist vom Bahnhof Langnau in sieben Gehminuten erreichbar.

**Achtung:** Es ist Langnauer Markt. Nach Möglichkeit die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen.

## *Anmeldebedingungen*

### **Teilnahme**

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Reihenfolge des Anmeldeeingangs entscheidet über die Teilnahme. Bitte wählen Sie bei der Anmeldung unbedingt **zwei verschiedene Workshops** aus.

### **Anmeldeschluss**

Bis spätestens 09.01.2026 unter <https://www.bildungbern.ch/veranstaltungen/tagung-langnau>.

Prüfen Sie, ob Sie nach der Online-Anmeldung eine automatisch generierte Bestätigungsmail erhalten haben. Falls nicht, melden Sie sich bitte bei [melina.jallard@bildungbern.ch](mailto:melina.jallard@bildungbern.ch).

### **Formalitäten**

Sie erhalten spätestens zwei Wochen vor der Tagung die Aufnahmebestätigung mit Einzahlungsschein. Danke, dass Sie Ihre Rechnung **nicht** am Postschalter bezahlen.

### **Kosten**

CHF 60.– für Mitglieder Bildung Bern, CHF 80.– für Nichtmitglieder.

Die Tagung wird durch die Bildung- und Kulturdirektion des Kantons Bern (BKD) und durch Bildung Bern subventioniert.

Bildung Bern dankt der BKD für die Unterstützung dieser Tagung.

Der Tagungsbeitrag für Mitglieder Bildung Bern wird von der Solidaritätsstiftung mit einer Zuwendung unterstützt. Dafür danken wir der Solidaritätsstiftung.

### **Annulation**

Nach Erhalt der Einladung und Rechnung oder **bei Nichterscheinen bleibt der Tagungsbeitrag in jedem Fall geschuldet (Ausnahme Arztzeugnis)**.

### **Für weitere Auskünfte**

Melina Jallard, [melina.jallard@bildungbern.ch](mailto:melina.jallard@bildungbern.ch)

Franziska Schwab, [franziska.schwab@bildungbern.ch](mailto:franziska.schwab@bildungbern.ch)

## *Organisationsteam*

Rachel Hasler, Seline Grütter, Isabelle Röthlisberger

Berufsverband  
Association  
professionnelle

**BILDUNG BERN  
FORMATION BERNE**

# JETZT MITGLIED WERDEN!

Der Berufsverband Bildung Bern  
*kommuniziert – stärkt – vernetzt*

